



Stvaramo zdraviju budućnost

PROMIJENITE ŽIVOTNI STIL

sjedite manje – živite duže i zdravije!



Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo “Dr. Andrija Štampar”

Služba za javno zdravstvo

Naslov:

PROMIJENITE ŽIVOTNI STIL

sjedite manje – živite duže i zdravije

Autori:

Marija Škes, mag.educ.reh.

mr.sc. Hrvoje Radašević, prof.kineziol.

Voditeljica Službe za javno zdravstvo:

Dr.sc. Marina Polić-Vižintin, dr.med.

Dizajn i grafička priprema:

Miljenko Grbić

Tisak:

Stega tisak d.o.o.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) opisuje zdravlje kao „stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i socijalnog zdravlja, a ne samo odsustvo bolesti i zdravstvenih poteškoća“, čime je istaknuta važnost koju za čovjeka, pored fizičke komponente zdravlja, imaju i njegova psihička i socijalna komponenta.

Program vježbi u trajanju od 5 do 10 minuta sadrži jednostavne vježbe s ciljem prevencije bolova u vratu i leđima. Bol u vratu je uzrokovana kumulativnim efektom rizičnih čimbenika, a najčešći su uzroci: loše držanje tijela, loše radne navike i stresan način života, podizanje predmeta i rad na nepravilan način, loš položaj pri spavanju te smanjena tjelesna aktivnost.

Kombinirajući tehnike opuštanja i fizičke relaksacije značajno se uklanjaju stres i zdravstveni rizici te omogućuje kvalitetniji život.

Vodeća poruka kampanje Ministarstva zdravlja RH za promicanje pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti je vježbajte 30 minuta dnevno!

S obzirom na današnji sedentarni način života veliki broj poslova uključuje radnje tijekom kojih su mišići vrata, ramena i ruku pod stalnim laganim opterećenjem. Ukoliko se takva naprezanja ponavljaju kroz dulje vremensko razdoblje mogu dovesti do ozbiljnih ozljeda. Kao rezultat pojave prevelike napetosti mišića i ukočenosti zglobova dolazi do umora i iscrpljenosti, problema s očima, glavoboljom, poteškoća s cirkulacijom i koncentracijom.

Mogućnost smanjenja pojave spomenutih zdravstvenih problema postiže se redovitim provođenjem vježbi istezanja i opuštanja. Uz ergonomske uvjete za rad, prema Pravilniku o sigurnosti i zaštiti zdravlja pri radu s računalima (NN 69/2005), radnicima koji rade za računalom više od četiri sata, svakog bi sata trebalo osigurati odmore u trajanju od najmanje pet minuta, organizirati vježbe rasterećenja te redovite zdravstvene i oftalmološke preglede.

Globalne preporuke Svjetske zdravstvene organizacije za odrasle osobe (18 do 64 godina)

U odraslih osoba tjelesna aktivnost uključuje provođenje aktivnosti tijekom slobodnog vremena, transport (npr. hodanje ili vožnja biciklom), aktivnosti na poslu, obavljanje kućnih poslova, igru, sportove, planirano vježbanje te sve aktivnosti koje se provode u sklopu obitelji, škole i zajednice.

Preporuke za tjelesnu aktivnost u ovoj dobi, koja unaprjeđuje srčano-plućnu i mišićnu kondiciju, zdravlje kostiju te smanjuje rizike pojavljivanja nezaraznih kroničnih bolesti i depresije su:

1. Najmanje 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tijekom tjedna ili najmanje 75 minuta aerobne tjelesne aktivnosti jačeg intenziteta tijekom tjedna ili pak ekvivalentna kombinacija tjelesne aktivnosti srednjeg i jačeg intenziteta.
2. Aerobnu tjelesnu aktivnost trebalo bi provoditi u intervalima u trajanju od najmanje deset minuta.
3. Kako bi ostvarili dodatnu korist za zdravlje, odrasli bi trebali povećati svoju aerobnu tjelesnu aktivnost umjerenog tjelesnog intenziteta na 300 minuta tjedno, ili obavljati 150 minuta tjedno aerobne tjelesne aktivnosti jačeg intenziteta ili ekvivalentnu kombinaciju tjelesne aktivnosti umjerenog i jačeg intenziteta.

U aktivnostima za jačanje mišića trebalo bi uključiti najveće skupine mišića dva ili više puta tjedno.

Važnost pravilnog disanja

Svjesno izvođenje pokreta je izuzetno važno, a pravilno disanje pomaže opuštanju i izvođenju pokreta bez napora. Često pogrešno dišemo koristeći samo dio kapaciteta pluća. Kod modernog čovjeka, uslijed reakcija izazvanih stresom, dolazi do brzog i površnog disanja. U gornjem dijelu tijela, u vratu, između lopatica, ponekad i mišićima lica i čeljusti dolazi do nagomilavanja napetosti. Nepravilno disanje povezano je s nepravilnim radom srca i bolovima u prsima te postoji rizik od razvoja srčanih bolesti. Ako pravilno dišemo, smiruje se napetost, poboljšava se koncentracija i izravno kontrolira razina energije.

Ako primijetite da nepravilno dišete učinite sljedeće:

- sjednite uspravno ili ustanite,
- ispustite sav zrak iz pluća, osjetite kako izlazi,
- ne razmišljajte o udisaju - pustite da zrak prirodno uđe,
- ponovite postupak nekoliko puta, dok ne osjetite relaksiranost.

Kao i svi mišići u tijelu, tako se i mišići dišnog sustava mogu ojačati.

Opće pravilo je udahnuti prije samog početka izvođenja vježbi, a izdisati za vrijeme izvođenja vježbe. Važno je zapamtiti da je potreban potpuni udisaj kao i potpuni izdisaj. U početku je teško povezivati disanje s pokretom pa treba pokušati s jednostavnim pokretima. Osmišljeno disanje pomaže u opuštanju mišića i otpušta napetost u tijelu.

Stražnje (potpuno) disanje

Uspravno sjednite, potpuno ravne kralježnice i dišite kroz nos. Ako sjedite na stolici leđima nemojte dodirivati naslon. Polako počnite udisaj, prvo u donji dio pluća, potiskujući trbuh van. Nastavite s udisajem bez prekida u srednji, a zatim u gornji dio pluća, ne podižući ramena. Kada budete udisali u gornji dio pluća trbuh će se malo uvući, a opseg grudnog koša povećati.

Ovako opisano disanje treba izvesti kao jedan ravnomjerni pokret tj. udisaj. Kada ste napunili pluća zrakom zadržite ga u plućima nekoliko sekundi. Izdišite polako i ravnomjerno držeći grudni koš čvrsto, ne mijenjajući njegov položaj. Trbuh malo uvucite i držite ga polako prema gore sukladno ispuštanju zraka iz pluća, što znači da trebate uključiti u izdisaj i trbušne mišiće. Relaksirajte grudni koš i trbuh nakon što potpuno izdahnete zrak.

Sjedite manje - živite duže i zdravije

Često nismo svjesni kako živimo u vremenu sedentarnog načina života u kojem plaćamo danak rezultatima tehnološkog napretka, a što se u konačnici očituje previsokom cijenom - tjelesnom neaktivnošću. Ubrzani način življenja, kronični nedostatak vremena te razne tehnološke pogodnosti, bilo da je riječ o vožnji automobilom na posao, sjedenju u uredu i kod kuće ispred računala (nerijetko i više od osam sati) te večernje izležavanje pred televizorom, izravno pridonose tjelesnoj neaktivnosti što može dovesti do niza zdravstvenih problema uzrokovanih dugotrajnim sjedenjem u nepravilnom položaju.

Kod sjedećeg položaja dolazi do skraćivanja mišića pregibača kuka te skraćivanja i zategnuća prsnih mišića koje bi trebalo istezati, dok s druge strane dolazi do izduživanja i slabljenja mišića gornjeg dijela leđa koje bi trebalo jačati. Kada uzmemo u obzir i druge zdravstvene probleme koji se javljaju, poput napetosti u vratnim i ramenim mišićima, ukočenosti u ručnim zglobovima, zamora očiju te problema s cirkulacijom, postaje jasno kako kratki programi tjelovježbe trebaju sadržavati kretanje i dinamičke vježbe razgibavanja i jačanja, odnosno statičke vježbe istezanja određenih mišića.

Programi vježbi su prilagođeni i provode se u trajanju od desetak minuta nekoliko puta na dan kako bi se zadovoljila preporuka od 30 minuta tjelesne aktivnosti dnevno.

NAPOMENA!

Vježbe treba izvoditi polako i pažljivo. Njihovo izvođenje ne smije biti bolno. Ako je izvođenje bolno ili ako se bol povećava tijekom njihovog izvođenja, potrebno je prekinuti aktivnost i potražiti mišljenje zdravstvenog stručnjaka.

Kretanje

Na samom početku tjelesne aktivnosti važno je pripremiti organizam za aktivnost. Zagrijte organizam nekoliko minuta izvodeći aktivnosti nižeg intenziteta.

Preporučujemo jednu od niže navedenih vježbi:

- Hodajte bržim tempom pet minuta
- Trčite u mjestu tri minute
- Penjite se uz stepenice tri minute

Nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći da izgubite dodatne kalorije i bolje se osjećate:

- tijekom dana iskoristite svaku priliku za kratku šetnju;
- koristite stepenice umjesto dizala (svakih deset stepenica organizam sagori četiri kalorije), hodajte u vrijeme pauze;
- prošećite do prijatelja, kolege, susjeda umjesto da ga nazovete telefonom;
- dok razgovarate telefonom nemojte sjediti nego ustanite i hodajte po prostoriji. Svakih 15 do 20 koraka koje učinite potrošit ćete jednu kaloriju;
- podignite noge svakodnevno tri do pet minuta u povišeni položaj radi poticanja krvotoka te sprečavanja proširenja i oticanja vena.



VJEŽBE RAZGIBAVANJA

Razgibavanje vrata

1. vježba:

1. U uspravnom sjedećem položaju lagano spustite bradu na prsa te u suprotnom smjeru približite zatiljak leđima.
2. Ponovite vježbu 10 puta.



2. vježba:

1. U uspravnom sjedećem položaju naizmjenično spustite glavu prema desnom i lijevom ramenu.
2. Ponovite vježbu 10 puta.



Razgibavanje ramena

3. vježba

1. U uspravnom sjedećem položaju naizmjenično podižite i spuštajte ramena.
2. Ponovite vježbu 10 puta.



4. vježba:

1. U uspravnom sjedećem položaju kružite ramenima u natrag i prema naprijed.
2. Ponovite vježbu 10 puta unatrag i 10 puta naprijed.



Razgibavanje ramena i ruku



5. vježba

1. U uspravnom stojećem položaju iz priručnog stava podižite ruke iznad glave te ih spuštajte ispred tijela.
2. Prilikom podizanja ruku udahnite, a prilikom spuštanja izdahnite.
3. Ponovite vježbu 10 puta.

Razgibavanje leđa i trbuha

6. vježba

1. U uspravnom stojećem raskoračnom stavu primite se rukama za bokove te kružite u lijevu, a zatim u desnu stranu.
2. Kružite 10 puta u lijevu, a zatim 10 puta u desnu stranu.



7. vježba

1. U uspravnom stojećem raskoračnom stavu uzručite rukama, a zatim se polako spustite do pretklona te vratite u početni položaj.
2. Ponovite vježbu 10 puta.



Razgibavanje nogu



8. vježba

1. U stojećem stavu spojite noge, lagano se spustite i primite se rukama za koljena te kružite u lijevu, a zatim u desnu stranu.
2. Kružite 10 puta u lijevu, a zatim 10 puta u desnu stranu.

9. vježba

1. U uspravnom raskoračnom stavu stanite ispred stolice te prekrižite ruke na prsima. Spuštajte se u čučanj dok stražnjicom ne dotaknete stolicu, držeći leđa uspravnim pa se vratite u početni položaj.
2. Prilikom spuštanja udahnite, a prilikom podizanja izdahnite.
3. Ponovite vježbu 10 puta.



VJEŽBE ISTEZANJA - STRETCHING

Vježbe istezanja su vrlo često zanemaren, ali ne manje važan aspekt tjelesne aktivnosti. One služe održavanju prirodne pokretljivosti zglobova, tetiva i ligamenata te poboljšavanju elastičnosti mišića.

Osim što održavaju gipkost mišića i zglobova, vježbe istezanja su korisne jer smanjuju rizik od ozljeđivanja, poboljšavaju kondiciju i povoljno utječu na psihički status. Osnovni princip kod vježbi istezanja je polagano, postupno i kontinuirano istezanje mišića preko njihove normalne razine koju imaju u mirovanju. Mišić se isteže do razine blage napetosti koja izaziva ugodu, a nikako bol te se optimalni položaj istezanja zadržava od 10 do 30 sekundi. Također je važno naglasiti kako je za postizanje efekata vježbanja važna mentalna koncentracija na određenu mišićnu skupinu koja se isteže, pravilno i uravnoteženo disanje te redovitost provođenja vježbi. Preporučuju se statičke vježbe istezanja odnosno statički stretching.

Istezanje vrata

1. vježba:

1. U uspravnom stojećem ili sjedećem položaju nagnite glavu polagano prema natrag.
2. Zadržite položaj 10 sekundi i opustite se.



2. vježba:

1. U uspravnom stojećem ili sjedećem položaju stavite lijevu ruku na desni dio glave.
2. Lijevi dio glave spuštajte prema lijevom ramenu.
3. Zadržite položaj 10 sekundi i opustite se.
4. Ponovite vježbu i u drugu stranu.



Istezanje ramena



3. vježba

1. U uspravnom stojećem ili sjedećem položaju savijte desnu ruku i lijevom rukom lagano privucite lakat preko prsa prema lijevom ramenu.
2. Potisnite lakat prema lijevom ramenu.
3. Zadržite položaj 10 sekundi i opustite se.
4. Ponovite vježbu u drugu stranu.



4. vježba

1. U uspravnom stojećem ili sjedećem položaju, podignite ruke iznad glave i ispružite u uzručenje s prekrštenim dlanovima.
2. Istežite ruke prema gore i lagano unatrag.
3. Zadržite položaj 10 sekundi i opustite se.

Istezanje ruku i gornjeg dijela leđa



5. vježba

1. U stojećem ili sjedećem položaj isprepletite prste i ispružite ruke ispred sebe s dlanovima okrenutim prema naprijed.
2. Zadržite položaj 20 sekundi i spustite ruke uz tijelo.

Istezanje prsa i ruku



6. vježba

1. U stojećem položaju spojite ruke iza leđa s isprepletenim prstima.
2. Lagano podižite ruke prema gore.
3. Istovremeno se isprsite, a bradu spustite prema prsima
4. Zadržite položaj 15 sekundi i opustite se.

Istezanje leđa



7. vježba

1. U sjedećem položaju stopala i stražnjica miruju, a prsti su isprepleteni iza glave.
2. Trup rotiramo u lijevu stranu.
3. Zadržite položaj 10 sekundi i opustite se.
4. Ponovite vježbu u desnu stranu.



8. vježba

1. U sjedećem položaju polako se savijte prema naprijed, trbuh i prsa na bedrene mišiće. Rukama dodirnite nožne prste.
2. Zadržite položaj 30 sekundi i opustite se.



Istezanje trbuha

9. vježba

1. U stojećem položaju zauzmite raskoračni stav s rukama na bokovima.
2. Potiskujući kukove prema naprijed polako savijajte u luku leđa prema natrag i spuštajte glavu natrag.
3. Zadržite položaj 10 sekundi i opustite se.



Istezanje nogu

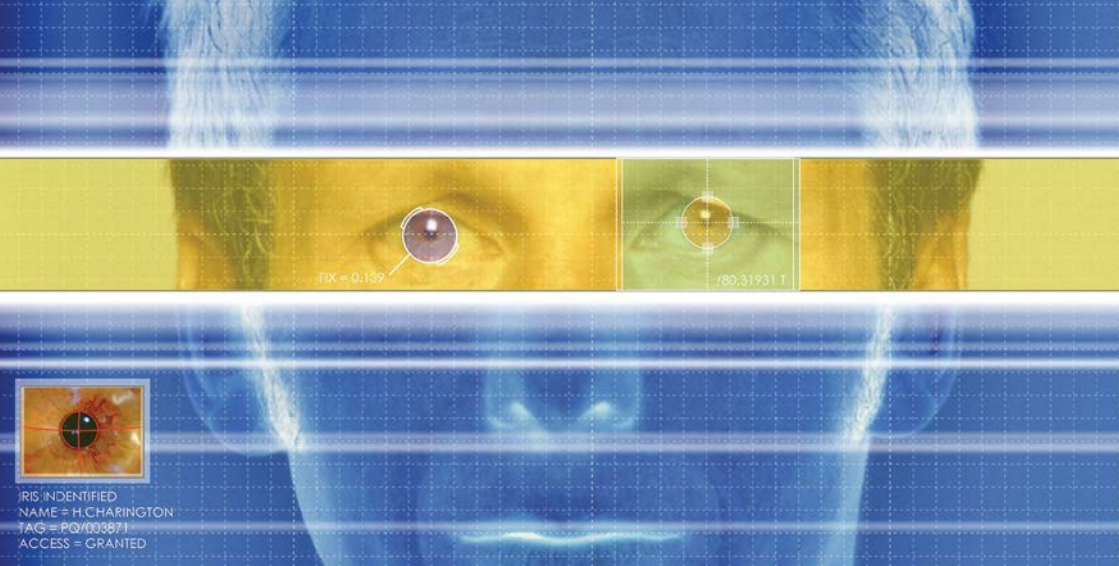
10. vježba

1. U stojećem položaju vrh desnog stopala uhvatite lijevom rukom i lagano primičite petu prema tijelu. Drugom rukom oslonite se na stolac.
2. Zadržite položaj 20 sekundi i opustite se.
3. Ponovite vježbu i drugom nogom.



11. vježba

1. Iz stojećeg položaja sa skupljenim stopalima savijte se u struku prema naprijed držeći se za stražnju stranu gležnjeva.
2. Noge zadržite ispruženima.
3. Zadržite položaj 10 sekundi i opustite se.



VJEŽBE ZA OČI

Dugotrajan rad za računalom izaziva zamor i suhoću oka te zahtjeva neprekidno prilagođavanje oka i izoštravanje slike na mrežnici. Zamor, peckanje i osjećaj grebanja u očima mogu izazvati i nekvalitetni zasloni koji titraju, kao i loša rasvjeta.

Svaka dva sata oči treba odmoriti od računala po 15 minuta, a svakih 20 minuta treba pogled sa zaslona usmjeriti u daljinu. Oštrinu vida treba kontrolirati barem jednom godišnje i nositi preporučene naočale za korigiranje vida koje imaju zaštitni filter prilagođen dugotrajnom radu na računalu.

1. vježba

Pogled usmjerite prema naprijed.

Raširite oči što je jače možete, a zatim ih sklopite što čvršće možete.

Ponovite vježbu 10 puta.

2. vježba

Pogled usmjerite prema gore ne pomičući glavu, zatim ga usmjerite prema dolje. Ponovite vježbu 10 puta.

3. vježba

Usmjerite pogled u jednu stranu, a zatim u drugu ne pomičući glavu.

Ponovite vježbu 10 puta.

SINDROM KARPALNOG TUNELA

Oboljenja od sindroma karpalnog tunela (trnjenje i žarenje srednjeg prsta i kažiprsta pa i bol koja se proteže kroz cijelu šaku do lakta ili pak širi do ramena) moguće je spriječiti tako da se zapešća pri radu na tipkovnici ne naslanjaju na radnu površinu. Ponekad se mogu koristiti i posebni podlošci kako bi se spriječio pritisak na zapešća, a preporuka je koristiti i ergonomsku tipkovnicu. Svakih 15 minuta rada na računalu treba spustiti i odmoriti ruke u krilu te po mogućnosti ograničiti vrijeme provedeno za računalom.



1. vježba

Stavite ruke sa strane uz tijelo, polako raširite prste, a zatim stisnite šake. Vježbu ponovite 7 do 15 puta.



2. vježba

Držite ruke ispružene ispred sebe. Prstima desne ruke nježno pritisnite prema gore ručni zglob lijeve ruke istežući ga. Provjerite jesu li prsti i palac zajedno (ruke koja gura drugu ruku). Zadržite taj položaj 5 do 10 sekundi. Istu vježbu ponovite, ali tako da zamijenite ruke. Ponovite vježbu 2 do 3 puta.



3. vježba

Držite ruke ispružene ispred sebe. Prstima desne ruke nježno pritisnite prema dolje ručni zglob lijeve ruke istežući ga. Provjerite jesu li prsti i palac zajedno (ruke koja gura drugu ruku). Zadržite taj položaj 5 do 10 sekundi. Istu vježbu ponovite, ali tako da zamijenite ruke. Ponovite vježbu 2 do 3 puta.



4. vježba

Stavite ruke iznad glave i isprepletite prste jedne ruke s prstima druge tako da su vam dlanovi okrenuti prema van. Istegnite se prema gore, zadržite taj položaj nekoliko sekundi i opustite ruke. Ova vježba ujedno se koristi i za istezanje ramena. Vježbu ponovite 5 do 10 puta.



5. vježba

Primate se za ruke tako da su vam prsti jedne ruke isprepleteni s prstima druge. Zatim se istegnite u jednu stranu, a potom i u drugu. Prilikom istezanja dlanovi vam trebaju biti okrenuti prema van. Vježbu ponovite 5 do 10 puta.



6. vježba

Primate se ispred tijela čvrsto prstima jedne ruke za prste druge ruke. Zatim ih pokušajte rastaviti. Vježbu ponovite 10 do 20 puta.



7. vježba

Ruke prislonite jednu na drugu u visini prsnog koša tako da su vam prsti obje ruke ispruženi i vrhovi prstiju su prislonjeni jedni na druge. Lagano potiskujte nadlaktice prema dolje ne razdvajajući ruke sve dok ne osjetite istezanje. Vježbu ponovite 5 do 15 puta.



8. vježba

Ispružite ruke ispred sebe u visini prsa. Zatim istežite ručne zglobove prema gore i prema dolje. Vježbu ponovite 10 puta.

Provođenjem preventivnih zdravstvenih mjera koje uključuju više tjelesne aktivnost i usvajanje zdravih stilova života moguće je prevenirati niz kroničnih bolesti, očuvati funkcionalnu sposobnost te poboljšati kvalitetu života.



Literatura:

1. *Anderson B. (2001). Stretching. Gopal, Zagreb*
2. *Anderson B. Burke E. Pearl B. (1997). Fitness za sve. Gopal, Zagreb*
3. *Pećina M. (1992). Vježbe istezanja (stretching). Globus, Zagreb*
4. *Pravilnik o sigurnosti i zaštiti zdravlja pri radu s računalima (NN 69/2005*
5. *WHO. Global Reccomendations on Physical Activity for Health (2012).*

Vježbe prikazala: Petra Prusec

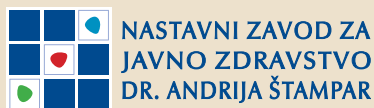
Fotografije korištene u ovoj publikaciji (izuzev snimaka vježbi) su vlasništvo tvrtke Profimedia-Red dot d.o.o.

Nijedan dio ove publikacije se ne smije koristiti ili kopirati bez odobrenja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 732159

ISBN 978-953-6998-47-0

Stvaramo zdraviju budućnost



10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16
www.stampar.hr | www.zdravljezasve.hr
www.facebook.com/NZIJ.Stampar